Cahier de l'entraîneur 1|13

présenté par ASICS

Fondamentaux de la passe

Avec les bons «outils», l'apprentissage de la passe est un jeu d'enfant. Découvrez comment apprendre aux joueurs à exécuter d'emblée une passe techniquement correcte.

La passe est en règle générale la première technique du volleyball que les débutants apprennent. On comprend aisément pourquoi: entre tous les gestes du volleyball, la passe est certainement celui qui, du point de vue purement technique, est le plus simple à exécuter. Néanmoins, bon nombre de néophytes rencontrent des difficultés à l'apprentissage de la passe, et il n'est pas rare de constater des insuffisances techniques même chez les joueurs expérimentés.

Cela tient d'une part aux aptitudes motrices propres au joueur (ou celles qui lui font précisément défaut). D'autre part, les capacités cognitives (lecture et traitement de l'information) jouent aussi un rôle important. La qualité de ces deux facteurs – la motricité et la cognition – dépend en grande partie du nombre d'expériences accumulées et emmagasinées. Et c'est précisément sur ce point que nous autres entraîneurs devons agir. Lorsque les bases physiques et mentales font défaut, il faut commencer par les créer. Dès que ces fondations sont posées, le joueur peut s'appuyer sur elles pour construire simplement, rapidement et avec un haut niveau de qualité.

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
L'entraînement technique est souvent plus frustrant qu'amusant – pour les joueurs ET les entraîneurs! Mais à quoi cela tient-il qu'on observe toujours les mêmes erreurs? Souvent, c'est simplement la représentation que le joueur a du mouvement qui n'est pas assez précise. Dans la présente édition, nous vous proposons, à l'exemple de la passe, un mode d'emploi qui vous permettra de tirer parti des avancées de la recherche en matière d'apprentissage moteur.
Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

Markus Foerster
training@volleyball.ch



Photo: Merlin Photography

Impressum

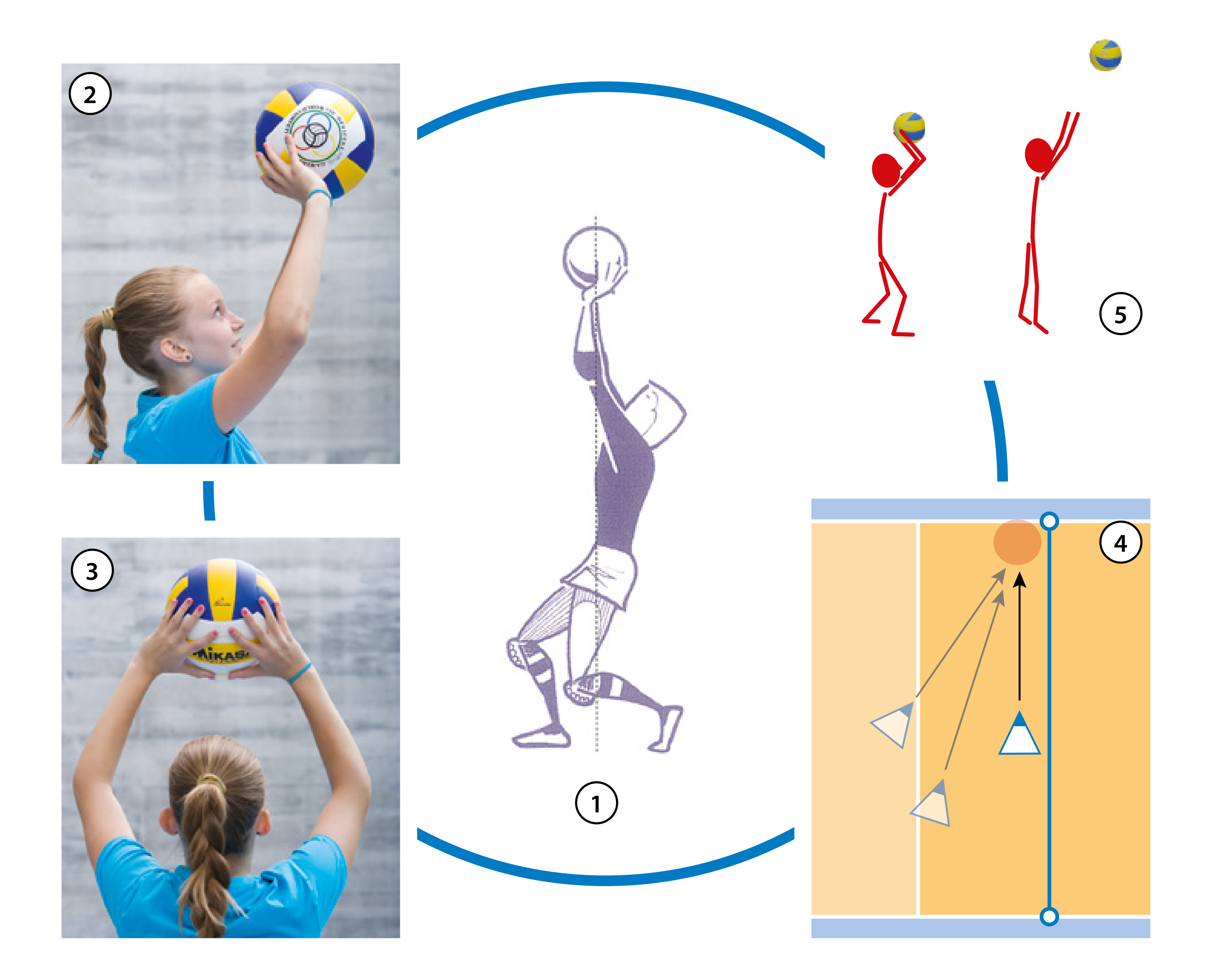
Chef de rédaction	Markus Foerster
Auteur	Markus Foerster
Mise en page et photos	Markus Foerster, J+S, Merlin Photography
Email	training@volleyball.ch

Les points clés de la passe

Avant de passer aux choses concrètes, je souhaite revenir brièvement sur les principaux éléments de la passe. Les connaître est impératif pour voir transmettre la bonne gestuelle à nos joueurs. En outre, les points clés mettent précisément en lumière les bases motrices requises avant l'introduction de la passe, pour que le pas nécessaire à l'acquisition de la technique spécifique soit le plus petit possible.

Remarque:
Dans le présent cahier de l'entraîneur, nous traitons exclusivement la passe pieds au sol (forme de base).

1. Le joueur se tient en position neutre sous le ballon (v. fig. 1).
2. Le ballon est au-dessus du front (v. fig. 2).
3. La paume et les doigts forment une corbeille assez grande pour que le ballon s'y loge (v. fig. 3).
4. Les pouces pointent légèrement vers le visage et forment un triangle avec les index (v. fig. 3).
5. La tête est stable, légèrement basculée vers l'arrière, les yeux sont fixés sur le ballon (v. fig. 2).
6. Les genoux sont légèrement fléchis (v. fig. 1).
7. Les appuis sont à largeur de hanche, pied droit légèrement décalé vers l'avant (v. fig. 1 et 5).
8. Le corps est orienté vers la cible (v. fig. 4).
9. Le contact avec le ballon se fait avec tous les doigts (v. fig. 3).
10. L'impulsion est donnée en rythme et sans à-coups par une extension de tout le corps, avec transfert du poids du corps sur le pied avant (v. fig. 5).



Créer les conditions (exercices préparatoires

L'entraînement technique et l'apprentissage des gestes sont indissociables. Dans l'apprentissage d'un nouveau mouvement, le cerveau va toujours puiser dans des schémas moteurs connus. Plus le répertoire est grand, plus il est facile pour le joueur d'en extraire de nouvelles séquences motrices.
Cette «boîte à outils motrice» peut être constamment agrandie par l'entraînement de la coordination (v. cahiers de l'entraîneur 2008-1 à 2009-1). Par ailleurs, des études récentes montrent que, pour apprendre un nouveau geste, nous nous appuyons avant tout sur les schémas connus similaires au nouveau mouvement.

Similaire, mais plus simple
Pour nous autres entraîneurs, cela signifie que nous pouvons préparer parfaitement tous les éléments clés de la passe avec les joueurs sans avoir à dire le moindre mot de la technique de la passe! Il nous suffit de connaître exactement les points clés et de faire preuve d'une bonne dose de créativité.
Les exercices préparatoires doivent
- être le plus simple possible
- s'appuyer sur les points clés, voire les accentuer
- être ludiques (ni trop compliqués ni trop «se prendre la tête»)
- être stimulants et amusants

Pas uniquement pour les débutants
Précisons que ces exercices préparatoires ne sont pas réservés aux débutants, mais se prêtent aussi au rafraîchissement des connaissances des volleyeurs confirmés. Dans les situations où l'on observe toujours les mêmes fautes et où les corrections et les exercices «normaux» ne portent pas leurs fruits, un pas en arrière pour retrouver les fondamentaux est souvent bénéfique. De plus, il va sans dire qu'il est toujours possible d'intégrer des éléments isolés d'un exercice préparatoire dans un exercice standard.

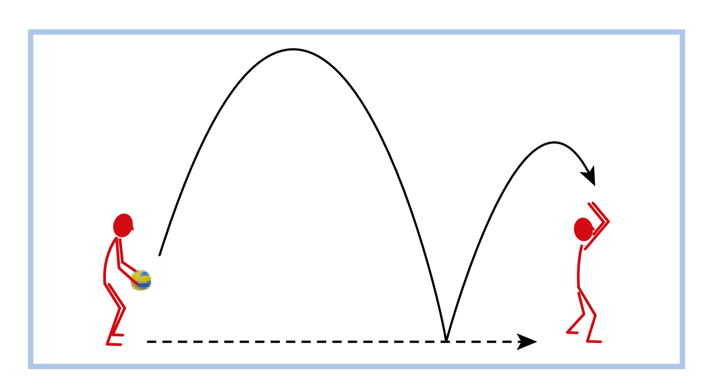
Vous trouverez ci-après quelques exemples d'exercices préparatoires.

Orientation et position du corps

Points clés:
- position neutre sous le ballon
- position du corps (genoux, pieds)
- mains en corbeille au-dessus du front

A se lance le ballon en hauteur ➞ le laisse rebondir 1x ➞ va se placer sous le ballon et le rattrape dans la position de la passe ➞ contrôler la position du ballon, des mains et du corps ➞ ...

Variante:
A deux: A lance le ballon en hauteur ➞ B va se placer sous le ballon, s'oriente vers A et rattrape le ballon dans la corbeille (bonne position du corps, avec les pieds légèrement décalés) ➞ B lance le ballon en hauteur ➞ A va se placer sous le ballon ...

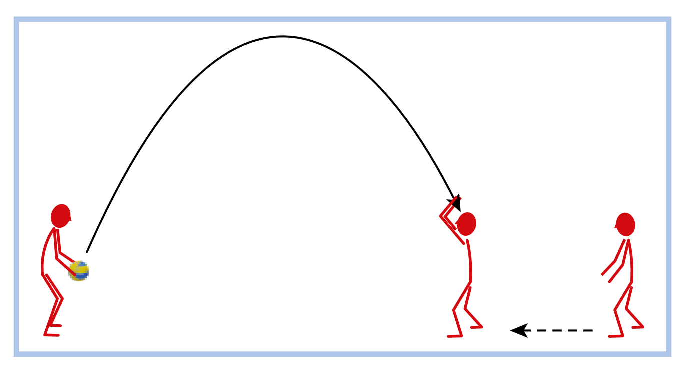


Têtes bien faites

Points clés:
- position neutre sous le ballon
- orientation vers la cible
- tête stable et légèrement basculée vers l'arrière
- impulsion sans à-coups par extension totale du corps

A lance le ballon en trajectoire haute ➞ B va se placer sous le ballon (orientation vers A) et renvoie le ballon de la tête à A (contact avec le haut du front)

Variantes:
- A a 2 ballons, qu'il lance alternativement ➞ B se déplace et renvoie les ballons de la tête à A
- A et B font des échanges en jouant de la tête

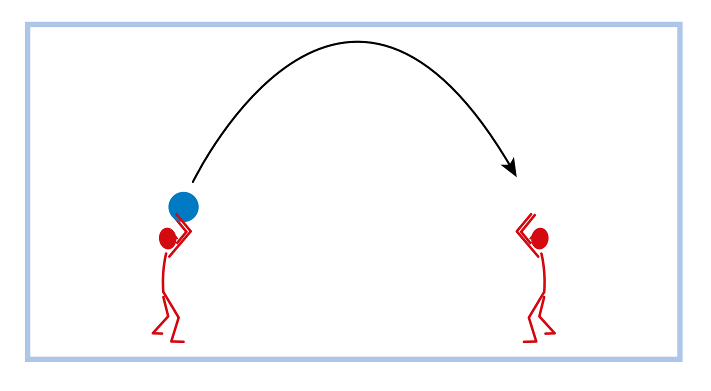


Pousser par une extension totale du corps

Points clés:
- impulsion sans à-coups par extension totale du corps
- les paumes et les doigts forment une corbeille
- contact avec tous les doigts

A (avec 1 medicine ball) et B se font face à 4 m de distance ➞ A lance le ballon en trajectoire haute à B en poussant le ballon devant le front par une extension de tout le corps ➞ B rattrape le ballon dans la corbeille en position de passe ➞ B relance le ballon en trajectoire haute à A en poussant le ballon devant le front par une extension totale du corps ...

Variante:
Travailler avec différents types de ballon (basketball, medicine ball, volleyball)



Introduction de la technique de la passe

Les joueurs sont maintenant préparés de manière optimale pour apprendre la technique de la passe. Au moment d'introduire une nouvelle technique, deux points sont essentiels:

1. Proposer un modèle

Pour que les joueurs puissent se faire une image du geste de la passe, il faut leur présenter plusieurs fois (et toujours) le mouvement correct. Tous les joueurs sont à la vérité dotés d'une grande faculté d'imitation des mouvements. Dans l'exercice, il est possible de concentrer l'attention sur les différents points clés, sans oublier que la bonne transmission de l'image du mouvement est la priorité absolue. Mieux vaut présenter un exemple au ralenti ou en vidéo que mal le présenter!

2. Construire une représentation du mouvement

Les exercices préparatoires entrent maintenant en jeu dans la construction d'une représentation du mouvement. Toutes les expériences motrices accumulées sont automatiquement associées par le joueur au modèle présenté. Chaque joueur développe sa propre représentation du mouvement dans son «cinéma mental». C'est sur la base de cette représentation que le mouvement sera ensuite exécuté. Le principe est le suivant: plus la représentation du mouvement est précise, plus son exécution sera bonne. Il va de soi que les exercices préparatoires donnent lieu à une représentation du mouvement très précise, vu qu'ils représentent en principe des parties de l'ensemble de la séquence.

Exécution de la passe

Les joueurs collectent désormais leurs premières expériences de la passe dans des exercices simples. La règle cardinale est «du plus simple au plus difficile».

Dans ce processus, il est aussi toujours possible de remplacer certains éléments de la passe par des points clés des exercices préparatoires, par exemple en rattrapant le ballon dans la corbeille à la deuxième passe et en contrôlant la position avant de le rejouer.

La machine à passes

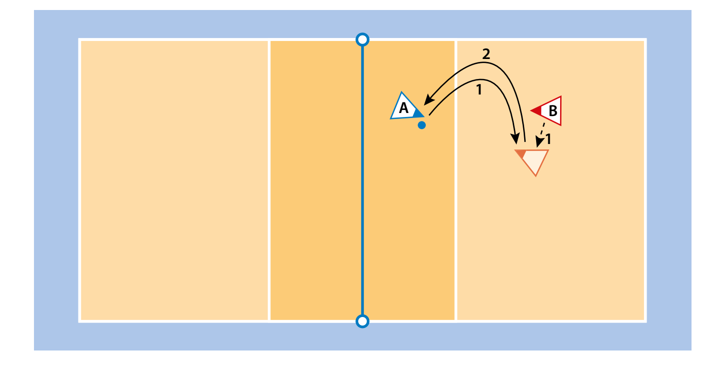
Points clés:

- position neutre sous le ballon
- ballon au-dessus du front
- tête stable et légèrement basculée vers l'arrière
- impulsion sans à-coups par extension totale du corps

A et B se tiennent à 3-4 m l'un de l'autre. A lance le ballon en trajectoire haute ➞ B va se placer sous le ballon (orientation vers A) et renvoie le ballon à A en appliquant le mouvement de la passe ➞ ...

Variantes:

- A a 2 ballons, qu'il lance alternativement ➞ B se déplace et renvoie les ballons en passe à A
- dito, mais B renvoie le 3e ballon de la tête



Se déplacer – se stabiliser – jouer

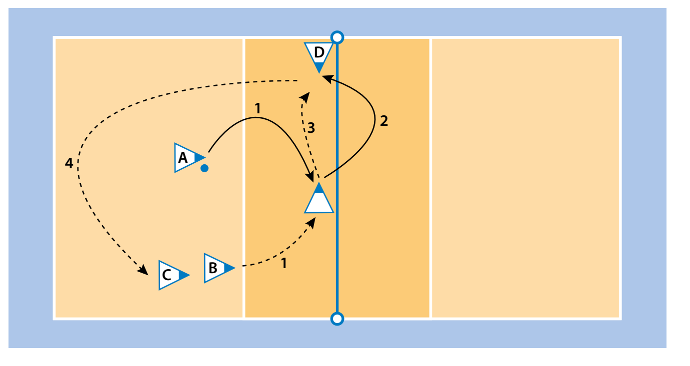
Points clés:

- position par rapport au ballon
- orientation vers la cible

A quatre sur un demi-terrain: A lance le ballon au filet ➞ B se déplace vers le filet et fait une passe à D ➞ soutien de B ➞ A lance le ballon au filet ➞ C se déplace ➞ ...

Variante à 3:

Jouer en continu avec un ballon (disposition en triangle)



1 avec 1

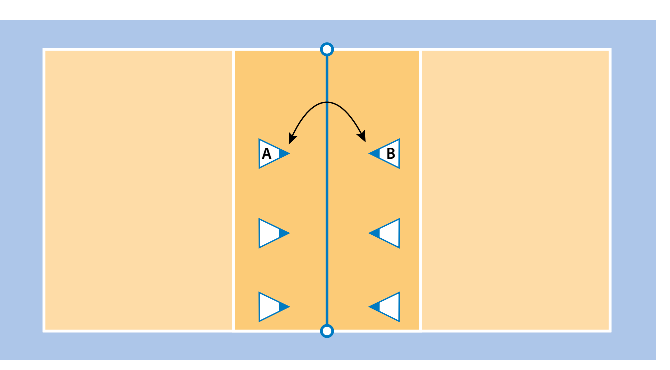
Points clés:

- position neutre sous le ballon
- ballon au-dessus du front
- impulsion sans à-coups par extension totale du corps

A et B se font face de part et d'autre du filet dans la zone des 3 m. Jeu 1 avec 1 (ping-pong). Quel duo réussit le plus d'échanges sans interruption?

Variantes:

- tache supplémentaire: après chaque passe, toucher le filet et retourner à la position de départ
- tache supplémentaire: à chaque passe, décliner une lettre de l'alphabet



Exercer la passe – corriger les erreurs

Maintenant, le mot d'ordre est: exercer, exercer, exercer. Pour chacun, le but exclusif est d'affiner le film personnel du mouvement et de le mettre en adéquation avec la représentation idéale. Dans les exercices, il convient donc de veiller aux points suivants:

- beaucoup varier (répéter sans faire toujours la même chose)
- solliciter différents canaux de perception (toucher, vue, ouïe, etc.)
- poser des questions (perception et compréhension du joueur)
- donner des retours d'information
- créer des «passages obligés», c'est à dire organiser l'exercice de sorte qu'il ne fonctionne que si une partie précise du mouvement est effectuée correctement
- travailler avec des métaphores et des images pour intérioriser le mouvement

Il va de soi que le dialogue constant entre l'entraîneur et les joueurs est particulièrement important dans cette phase (v. fig. 6 «Concept pédagogique»).

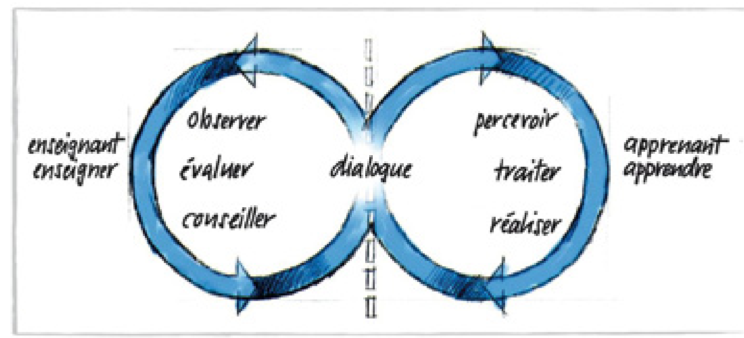


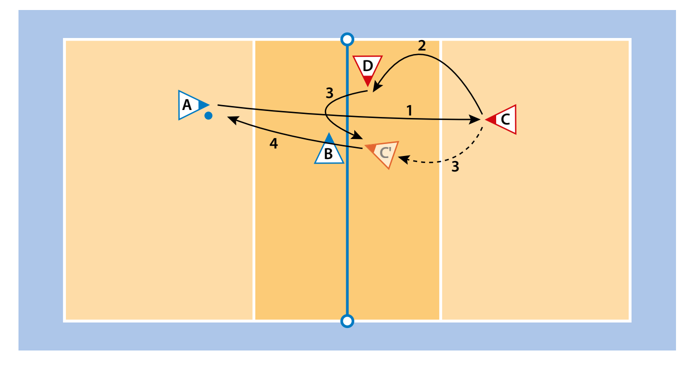
Fig. 6 Concept pédagogique

2 avec 2

Accent:
Application de la passe dans des situations proches de la réalité du jeu

A joue le ballon par-dessus le filet ➞ réception de C sur D ➞ passe de D sur C' ➞ C' rejoue le ballon par-dessus le filet à A en passe ➞ C' et D échangent leur place ➞ réception de A sur B ➞ ...

Important:
Uniquement passe et manchette



Décomposition du mouvement

Accent:
Réflexion sur la représentation du mouvement

Deux joueurs-sculpteurs disposent les autres joueurs en une série de statues qui décomposent le mouvement de la passe

Inputs:
- Quels sont les points clés?
- Veiller à la position des pieds, des bras, des jambes et de la tête
- A la fin, comment les statues ont-elles ressenti leur pose? Est-elle comparable à leur représentation mentale?

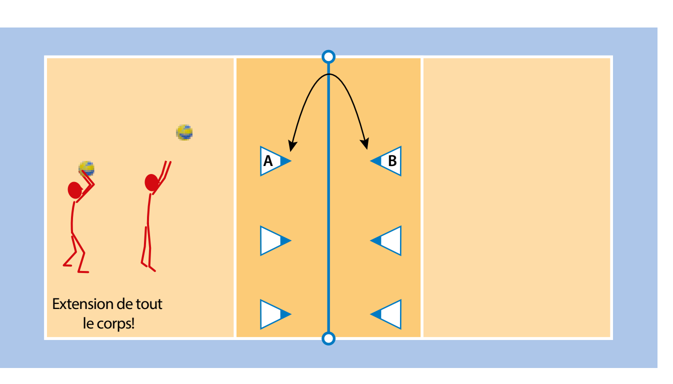


1 avec 1 spécial

Accent:
«Passage obligé» pour l'extension du corps

A et B se font face de part et d'autre du filet dans la zone des 3 m. Jeu 1 avec 1 (ping-pong). Quel duo réussit **le moins d'échanges** (sans interruption)?

Remarque:
Les joueurs doivent jouer aussi haut que possible pour avoir le moins d'échanges. Plus on doit jouer haut, plus forte doit être l'extension totale du corps.



Feedback vidéo: les aides futées pour l'entraînement de la technique

Aujourd'hui, une tablette est souvent suffisante pour donner un retour d'information sur le vif et favoriser ainsi la perception et la représentation mentale du mouvement pour les joueurs. Ce qui naguère exigeait un arsenal technique imposant et hors de prix pour la majeure partie des entraîneurs de club est aujourd'hui à la portée de toutes les bourses. Nous vous présentons ci-après quatre applications particulièrement adaptées à l'apprentissage et à l'analyse du mouvement.

Dartfish Express
Fr. 5.–
(iTunes, version Android prévue)
Dartfish s'impose depuis des années comme le leader en matière d'entraînement assisté par vidéo. Avec l'application mobile, Dartfish est maintenant à la portée de tous. A la fois performant, simple et intuitif, Dartfish Express satisfait tous les vœux en termes de fonctionnalités. Prises vidéo, gestion image-par-image, instantanés et outils de dessin pour illustrer et commenter les prises. L'app permet en outre de gérer les vidéos et illustrations dans une bibliothèque conviviale. Mieux: vous pouvez les partager en toute simplicité sur le web. Simplement top!

Ubersense Coach
Gratuit
(iTunes)
Cette app gratuite est aussi performante que Dartfish Express. Le plus: la possibilité de trier toutes les vidéos par sportifs et catégories, ce qui permet de comparer aisément toutes les analyses vidéo.

Coach's Eye
Fr. 5.– / Fr. 4.65
(iTunes, Android Market)
Coach's Eye présente à peu de choses près les mêmes fonctionnalités que Dartfish et Ubersense, mais est disponible pour les appareils Android. L'app n'est certes pas capable de comparer deux vidéos entre elles, mais elle donne davantage de possibilités de partage.

BaM Video Delay
Fr. 5.–
(iTunes)
Cette app est l'exemple classique du feedback vidéo. Grâce à un décalage de six secondes, le joueur revoir immédiatement son action sur une tablette. Elle ne contient toutefois pas d'outils d'analyse.



ASICS soutient Zumkehr/Heidrich

ASICS est fière d'avoir sous contrat et d'équiper le nouveau duo de beach volleyball Zumkehr/Heidrich. Les Suissesses, qui travaillent dans la perspective des Jeux olympiques de Rio de Janeiro en 2016, veulent s'affirmer dans le peloton de tête du World Tour dès la saison d'été 2013.
Nadine Zumkehr, athlète olympique, et Joana Heidrich, championne du monde M21, se complètent idéalement. «Si Joana exploite pleinement son potentiel physique, elle deviendra l'une des meilleures contreuses du monde», s'enthousiasme Nadine, tandis que la cadette entend capitaliser sur l'expérience de son aînée: «J'espère qu'elle me donnera le calme nécessaire sur le terrain.»

ASICS souhaite plein succès et plaisir au jeu à ce nouveau duo.



Joana Heidrich (à g.) et Nadine Zumkehr avec leurs ASICS GEL-BEYOND.